Niveau(x) d'enseignement: 7 Numéro EDUQ : 8270983
Centre d'intérêt: 875

Mercier Roy, Claire.

Rapport du projet "Promotion d'une saine alimentation" au cégep / préparé par Claire Mercier Roy. -- hauterive : Hôtel-Dieu de Hauterive, Département de santé communautaire, 1978.
20 f. ; 28 cm.

Cote Dewey: 378.19716'09714/M555r Cote LC: LB/3479/.C38

Descripteur(s): *Service de santé *Infirmière *Techniques biologiques *Attitude de l'étudiant *Comportement de l'étudiant *Alimentation *Collégial (Niveau)

Identificateur(s) de nom: *Collège régional de la Côte-Nord (Baie-Comeau, Québec) Campus Mingan (Sept-Iles, Québec)

Identificateur(s) de sujet: *Techniques infirmières

Le Département de techniques infirmières du cégep de la Côte-Nord, campus Mingan, et le Département de santé communautaire de l'Hôtel-Dieu de Hauterive ont réalisé un projet impliquant les étudiantes de première année en techniques infirmières. Il s'agissait de leur faire vivre, dans le cadre du campus, les diverses étapes d'une programmation en santé communautaire: enquête auprès de la population-cible, évaluation des besoins, conception et réalisation d'activités d'information. Le projet, réalisé à l'hiver 1977, est analogue à celui mis sur pied au campus Manicouagan à l'automne 1976. Des contraintes pédagogiques l'ont toutefois limité au domaine de l'alimentation.

Une première partie présente le calendrier des activités, son mode d'insertion dans le cadre de la formation des infirmières et l'évaluation des résultats d'un point de vue pédagogique. La seconde partie concerne les résultats de l'enquête menée auprès des étudiants. Au total, 60 étudiants ont été rencontrés en entrevue par des étudiantes-infirmières, soit 17,5% de la population étudiante totale.

Trois des objectifs du projet ont été rencontrés: 1. que l'étudiante-infirmière prenne conscience des ressources du milieu; 2. qu'elle apprennne à établir des relations humaines; 3. qu'elle prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation. Toutefois, l'aspect éducation du projet n'a été qu'effleuré. Par ailleurs, l'examen des données recueillies auprès de la population étudiante fait ressortir l'existence d'habitudes alimentaires fort peu satisfaisantes: faible consommation de lait, de fruits, de légumes, de pain et de céréales; consommation excessive de pommes de terre et de viande.

Type de document: r
Région(s) administrative(s): 09
Notice(s) connexe(s): 8270982

Auteur de l'analyse: ar

EDUQ 8270983

Sept-Iles, le 15 novembre 1978.

Rapport du projet:

"Promotion d'une saine alimentation"

Au Cegep

Préparé par:

Claire Mercier Roy

Diététiste

DSC. Hôtel-Dieu Hauterive

INTRODUCTION

En septembre 1976, Madame Nicole Demers-Langevin, nutritionniste au Département de Santé Communautaire du Centre Hospitalier Hôtel-Dieu de Hauterive, expérimentait un nouveau projet intitulé "Education-Santé". Ce projet s'est réalisé en collaboration avec le Cegep de la Côte-Nord, Campus Manicouagan, plus particulièrement avec le département de techniques infirmières.

Ce projet avait comme objectif, entre autres, d'habiliter les étudiantes-infirmières à leur rôle d'éducatrice de la santé. Ce but a été partagé par le professeur du cours Profession infirmière en santé et le professeur du cours Nutrition normale. En jumelant les deux spécialités, ces deux professeurs ont réalisé conjointement le projet.

A Sept-Iles, nous avons décidé de reprendre le projet en janvier 1977 car, au Campus Mingan, le cours Nutrition normale se donne au deuxième semestre. Nous avons donc contacté la responsable du département des techniques infirmières qui s'est montrée intéressée au projet mais n'a pu nous assurer d'aucune collaboration en expliquant qu'au premier semestre on véhicule le concept santé alors qu'au deuxième on aborde le concept maladie. Les sujets des cours des autres professeurs ne permettaient pas de rapprochement avec la nutrition normale.

Ainsi nous avons dû modifier le projet original et n'utiliser que la partie portant sur la nutrition.

Vous retrouverez le justification d'un tel projet dans le rapport préparé par Madame Langevin. Nous avons repris la même démarche que celle utilisée et relatée par Madame Langevin dans son rapport. (1)

(1) L'Education-Santé au Cegep, été 1978, DSC Hauterive

.../2

Le rapport

Tel que proposé dans le rapport de Madame Langevin, nous avons divisé celui-ci en deux étapes.

1. La première partie du rapport porte sur l'expérience vécue avec les étudiantes-infirmières.

2. La seconde partie exposera la situation nutritionnelle que le projet nous a permis de découvrir chez les étudiants du Cegep Campus Mingan. Elle consistera en la lecture des résultats du questionnaire accompagné de quelques commentaires.

Première partie

Expérience vécue avec les étudiantes-infirmières

La démarche employée dans notre projet étant la même que celle utilisée par Madame Nicole Demers-Langevin au cours du projet Education-Santé (1), nous nous contenterons de relever les points qui ont dû être modifiés.

La lecture du rapport du projet Education-Santé est donc un pré-requis indispensable à l'étude du présent rapport.

(1) L'Education-Santé au Cegep. Eté 1978, D.S.C. Hauterive, page 4 à 32

Objectifs

Les objectifs du projet Education-Santé ont dû être modifiés vu les changements apportés à l'ensemble du projet lors de sa mise en application au Campus Mingan.

Les objectifs à rencontrer par le projet: "Promotion d'une saine alimentation" étaient les suivants:

1. Que l'étudiant(e) expérimente son rôle d'éducateur de la santé en alimentation.

2. Que l'étudiant(e) prenne conscience des ressources de promotion d'une saine alimentation dans son milieu.

3. Que l'étudiant(e) établisse des relations humaines.

4. Que l'étudiant(e) prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation.

Questionnaire

Le questionnaire utilisé au cours de l'enquête sur les habitudes alimentaires des étudiants du Cegep fut celui élaboré pour le projet Education-Santé. Nous n'avons utilisé que la partie consacrée à l'alimentation. (Annexe 11).

Echantillon

Chaque étudiante-infirmière a rencontré cinq (5) individus, ce qui donnait un total de soixante (60), soit 17.5% de la population totale du Campus Mingan. Le choix des étudiants s'est fait à partir de la liste des étudiants du Campus et d'une table de nombres au hasard.

Présentation du projet

Le projet a été présenté aux étudiantes-infirmières lors d'une période du cours Nutrition normale. Il s'agissait du "travail long" de leur cours. La participation à ce projet leur permettait de rassembler 40% de leur note totale.

Le calendrier des activités leur a alors été présenté (voir tableau 1). Les étapes ont été réalisées telles que prévues. Le projet a débuté fin janvier pour se terminer fin avril.

Protocole

1. Identification des besoins

L'identification des besoins suppose trois activités: le recueil des données, leur compilation et la lecture des résultats.

a) recueil des données

Les étudiantes-infirmières ont disposé de 7 jours pour interroger chacune cinq (5) étudiants retenus lors de l'échantillon.

PROJET PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION

Tableau 1: Calendrier des activités

1ière étape	Pré-test Chaque étudiant(e) administre le questionnaire à une de ses compagnes (pendant un cours).
2ième étape	Auto-évaluation de sa propre consommation alimentaire. Chaque étudiante administre elle-même le questionnaire.
3ième étape	Recueil des données Chaque étudiante administre le questionnaire à cinq (5) étudiants du CEGEP.
4ième étape	Comparaison avec le guide alimentaire canadien (GAC) Les étudiantes rapportent chacun des menus sur une feuille de comparaison avec le GAC.
5ième étape	Correction en classe Chaque étudiante fait corriger sa compilation par une autre.
6ième étape	Compilation des données (informatique).
7ième étape	Travail en atelier Analyse des données Priorité d'action Compte-rendu
8ième étape	Sélection et planification des actions à réaliser
9ième étape	Action
10ième étape	Evaluation

Après avoir communiqué avec eux afin de fixer un rendez-vous, elles les rencontraient individuellement et remplissaient le rappel alimentaire avec eux.

b) Compilation

Le questionnaire sur l'alimentation était un "rappel alimentaire de 24 heures" qui devait être reporté sur une feuille intitulée "Comparaison du menu avec le guide alimentaire canadien". Cette opération s'est effectuée pendant une période du cours Nutrition normale.

"A cette occasion les étudiantes-infirmières évaluaient, en terme de portions, les aliments consommés par chaque individu interrogé, pour chacun des groupes d'aliments suivants: lait et produits laitiers, fruits et légumes, pain et céréales, viande et substituts. A l'aide de ces calculs elles remplissaient ensuite une feuille de comparaison avec le GAC". (1)

Afin d'éviter les erreurs, Madame Lydia Dumais, dt.p. co-responsable du cours Nutrition normale et moi-même, avons corrigé chaque copie de "comparaison du menu avec le GAC" pour vérifier si les données inscrites correspondaient bien au rappel de 24 heures.

Nous avons ensuite envoyé ces copies à Madame Nicole Demers-Langevin qui les a transmises pour compilation au personnel de l'informatique du Campus Manicouagan.

c) Lecture des résultats

Chaque étudiante-infirmière a reçu une copie des résultats de l'enquête et nous les avons commentés ensemble.

(1) L'Education-Santé au Cegep, Eté 1978, DEC Hauterive, page 5.

La consultation par le lecteur de la seconde partie du rapport (page 17) à ce moment-ci, lui facilitera la compréhension du texte à suivre.

2. Analyse

L'analyse des résultats a été faite en groupe pendant une période de cours.

La lecture des résultats de l'enquête a révélé les problèmes suivants:

- faible consommation de lait et de produits laitiers
- faible consommation de fruits et légumes
- très faible consommation de céréales à grains entiers
- consommation excessive de viande
- consommation élevée de pommes de terre

a) Causes

Lors de la discussion, les étudiantes-infirmières ont perçu plusieurs causes aux problèmes d'alimentation, en particulier le manque d'information sur le GAC et le manque d'intérêt et de motivation de l'étudiant face à son alimentation et ses besoins nutritifs.

b) Moyens d'action

Voici une liste exhaustive des moyens d'action énumérés par ces étudiantes-infirmières dans le but de transmettre l'information aux étudiants du Cegep.

- pancartes
- dégustation
- brochures

- Matériel audio-visuel
- Journal étudiant
- Radio étudiante

c) Ressources

Les étudiantes-infirmières ont démontré peu d'entrain dans la recherche de personnes ressources et de matériel disponible. Seul le professeur du cours Nutrition normale a été utilisé comme personne ressource. L'infirmière de l'école avait été informée du projet en cours et nous avait assuré de sa collaboration. Les étudiantes-infirmières n'ont pas eu recours à elle.

3. Détermination des priorités

Devant les problèmes révélés par l'enquête sur les habitudes alimentaires des cégépiens, les étudiantes-infirmières ont décidé de rendre public les résultats de celle-ci. Elle l'ont fait en comparant les résultats avec les recommandations du guide alimentaire canadien.

4. Planification de l'action

Les étudiantes-infirmières se sont divisées en trois groupes et ont décidé des sujets sur lesquels porteraient leur action:

Groupe 1: Faire connaître les résultats de l'enquête en les comparant avec les recommandations du GAC.

Des affiches ont été réalisées et exposées à trois endroits différents dans le Cegep. Lorsqu'une ou des étudiantes était(ent) présente(s), elle(s) répondait(ent) aux questions que suscitaient les pancartes.

Groupe II: Informer les étudiants qu'on peut consommer le lait sous diverses formes et qu'il existe plusieurs sortes de pain et de céréales.

Des affiches illustraient différentes façons de consommer le lait; lait 2%, lait entier homogénéisé, yogourt, soupe-crème, fromage. De plus, d'autres affiches illustraient différentes sortes de pain (blanc enrichi, à grains entiers) et des céréales (céréales à cuire , prêtes à servir, à grains entiers, enrichies).

Groupe III: Promotion de la pomme.

Le but du groupe était de sensibiliser les étudiants du Cegep à la valeur nutritive de la pomme et les sensibiliser au fait qu'elle remplace avantageusement les collations à calories vides telles chocolat, liqueur, etc... Les pommes ont été distribuées gratuitement aux étudiants à la cantine, entre les périodes de cours.

Cette activité a été de courte durée (1 journée), la quantité de pommes obtenues gratuitement étant épuisée.

La cantine a continué de vendre des pommes par la suite.

5. Séminaire

La direction du projet étant assumée par un seul professeur et le temps disponible pour un travail long étant limité à l'intérieur d'un cours de 30 heures, il nous a été impossible de réaliser cette partie du projet Education-Santé.

6. Actions

Au cours de l'avant-dernière semaine du mois d'avril, les affiches préparées par les étudiantes-infirmières ont été exposées et on a distribué des pommes pendant une journée de cette semaine.

7. Evaluation

Un questionnaire d'évaluation subjectif (1) a été complété par les étudiantes-infirmières. Cette estimation avait pour but de vérifier si les objectifs prévus au début du projet étaient perçus comme rencontrés.

1. Que l'étudiant(e) expérimente son rôle d'éducateur de la santé en alimentation.
2. Que l'étudiant(e) prenne conscience des ressources de promotion d'une saine alimentation dans son milieu.
3. Que l'étudiant(e) établisse des relations humaines.
4. Que l'étudiant(e) prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation.

Cette évaluation était subjective mais nous a permis de savoir ce que pensaient les étudiantes-infirmières de l'expérience qu'elles venaient de vivre. Voici un résumé des réponses au questionnaire d'évaluation:

1. Crois-tu que tu aies un rôle d'éducateur de santé à jouer au niveau du Cegep? Pourquoi?

Huit (8) étudiantes sur treize (13) répondent oui à cette question. Elles disent avoir été sensibilisées à un problème de nutrition et elles désirent faire profiter les autres de ce qu'elles ont appris. Le projet a été pour elles un moyen d'apprentissage en vue de la pratique de leur profession future.

(1) Questionnaire: utilisé dans le projet "l'Education-Santé au Cegep page 20.

Celles qui ne croient pas avoir un rôle d'éducateur au Cegep disent qu'elles sont là pour apprendre et que c'est le rôle de l'infirmière assignée à cette fonction que d'éduquer la population cégépienne.

2. Comment vis-tu ce rôle à tous les jours?

Plusieurs étudiantes-infirmières disent profiter de discussions, de conversations pour, selon l'expression employée, "répandre la bonne nouvelle".

Trois (3) d'entre elles vivent ce rôle en montrant l'exemple (elles apportent des fruits pour collation, boivent du jus...). Quatre (4) étudiantes affirment qu'elles n'ont aucun rôle à jouer.

3. Les moyens que tu as employés pour faire passer ton message ont-ils eu sur les étudiants l'impact auquel tu t'attendais? Explique?

Neuf (9) étudiantes-infirmières nous répondent que leurs actions n'ont pas eu l'impact voulu. La plupart ont cependant indiqué que l'étudiant avait lu leurs affiches et elles en ont conclu qu'il y a eu sensibilisation de l'étudiant à sa condition nutritionnelle.

Quelques unes ont discuté de la pertinence de leur action et ont recommandé une période plus longue pour réaliser une activité auprès des cégépiens.

4. Tu as investi du temps et des énergies pour le projet. Est-ce que ca vaut le coup?

a) pour ton apprentissage personnel? Explique:

La plupart des étudiantes-infirmières ont répondu oui car elles avaient appris quelque chose et savaient maintenant ce que c'est

.../12

qu'une saine alimentation (notons ici que cette connaissance n'a pas été évaluée objectivement). Elles ont pu ainsi approfondir leurs connaissances. Cinq (5) étudiantes-infirmières ont été heureuses de faire cette expérience car elles ont pu s'initier à leur rôle futur d'éducateur de santé. Quelques unes ont mentionné que cela leur a permis d'établir des contacts et de se sentir plus à l'aise avec des interlocuteurs.

b) pour les étudiants du Cegep? Explique:

La majorité des étudiantes-infirmières ont répondu oui à cette question en expliquant que les cégépiens ont pris conscience de leurs habitudes alimentaires et qu'ils ont pu être un peu sensibilisés à une saine alimentation. Aucune évaluation ne vient appuyer ces affirmations.

5. Quelles améliorations verrais-tu à apporter à un tel projet dans l'avenir? (contenu, moment, durée).

La principale critique concerne le temps nécessaire à la réalisation de ce projet. La plupart insiste sur le fait qu'elles ne peuvent consacrer beaucoup de temps en dehors des heures de cours. De plus, les étudiantes ont mentionné qu'elles auraient préféré échelonner leurs actions sur une plus longue période. Quelques unes ont également mentionné qu'elles auraient préféré travailler en grand groupe plutôt qu'en petit groupe.

6. Discussion de groupe

Au cours de cette discussion, les étudiantes-infirmières nous ont assuré qu'elles avaient apprécié l'expérience acquise lors de la réalisation du projet, en particulier la réalisation de l'enquête et la discussion des résultats. La deuxième partie soit la planification et la réalisation des actions a été moins satisfaisante.

Cela leur demandait un investissement de temps trop important.

Discussion

Comme le mentionnait Madame Langevin dans son rapport, "bien que la méthode choisie pour évaluer l'atteinte des objectifs soit discutable" les résultats semblent démontrer que les objectifs 2 - 3 et 4 ont été perçus comme étant atteints.

Il s'agit des objectifs suivants:

2. Que l'étudiant(e) prenne conscience des ressources en promotion d'une saine alimentation dans son milieu.
3. Que l'étudiante-infirmière établisse des relations humaines.
4. Que l'étudiante-infirmière prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation.

L'objectif 1, à savoir que l'étudiant(e) expérimente son rôle d'éducateur de la santé en alimentation ne semble pas avoir été rencontré adéquatement. En effet, peu d'étudiantes-infirmières ont reconnu ce rôle d'éducateur qu'elles pourraient avoir auprès des étudiants du Cegep et peu ont reconnu que compte tenu de leur profession, elles pourraient avoir à répondre à des questions d'ordre nutritionnel dans l'exercice de leurs fonctions.

Dans un concept global de santé, il aurait été plus facile à l'étudiante-infirmière de concevoir son rôle d'éducateur en nutrition au même titre qu'elle sera éducateur en santé dans le cadre d'un travail en santé communautaire.

1. Protocole

- L'enquête

Les étudiantes-infirmières ont apprécié cette première partie du projet. Bien qu'elles ont dû y consacrer du temps et de l'énergie elles étaient motivées à ce genre d'activité et avaient hâte d'en connaître les résultats.

Il serait important, dans la méthode d'enquête, de donner plus d'informations aux étudiantes-infirmières en ce qui concerne les grosseurs de portions d'aliments. Il faudrait leur donner un moyen pratique d'évaluer rapidement les quantités d'aliments. La suggestion de Madame Langevin à ce sujet, à savoir que l'étudiante aie la possibilité de manipuler des modèles d'aliments avant l'enquête me semble pertinente. (1)

- Planification

Cette seconde partie du projet s'est moins bien déroulée. Il a été difficile de motiver les étudiantes-infirmières à entreprendre des actions concrètes face aux problèmes soulevés par l'enquête. Leur principale difficulté a été le peu de temps disponible pour de telles activités. De fait, les actions réalisées étaient peu impliquantes et malheureusement aussi peu stimulentes.

2. Résultats

En général, les étudiantes-infirmières ont été peu satisfaites de l'impact de leurs actions (évaluation subjective) auprès des étudiants du Cegep. Elles ont réalisé que pour avoir une action ef-

(1) L'Education-Santé au Cegep, été 1978, DSC Hauterive.

ficace elles auraient dû y investir plus de temps et d'efforts, ce qu'elles n'étaient pas prêtes à faire.

Conclusion

Le projet "Promotion d'une saine alimentation" est né d'une première expérience réalisée par le DSC du CH de l'Hôtel-Dieu de Hauterive en collaboration avec le département de techniques infirmières du Cegep de la Côte-Nord Campus Manicouagan et qui s'intitulait "Education-Santé". Nous avons tenté de reprendre ce projet dans son ensemble au Campus Mingan du même Cegep à Sept-Iles.

Il nous a été impossible de jumeler notre expérience avec l'enseignement donné dans un autre cours des techniques infirmières. Nous avons dû limiter le projet à l'aspect nutrition et avons utilisé quelques périodes du cours Nutrition normale pour le réaliser. L'infirmière n'ayant pu expérimenter un concept global de santé, nous croyons cette expérience moins concluente.

Le projet a fonctionné assez bien en ce qui concerne l'enquête et la discussion des résultats. L'aspect éducation du projet a été moins réussi. L'intégration d'un tel projet à la première session de la 1ère année du cours d'infirmière alors que le thème de la session porte sur la santé aurait certainement plus de chances de succès. Il aurait permis la collaboration du département de techniques infirmières ce qui aurait assuré, nous l'espérons, une approche globale de la santé.

Trois objectifs sur quatre semblent avoir été rencontrés:

2. Que l'étudiant(e) prenne conscience des ressources en promotion d'une saine alimentation dans son milieu.

3. Que l'étudiant(e) établisse des relations humaines.

4. Que l'étudiant(e) prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation.

Le premier objectif qui se lisait comme suit: Que l'étudiant(e) expérimente son rôle d'éducateur de la santé en alimentation, n'a pas été rencontré de façon satisfaisante. L'aspect "éducation" du projet n'a été qu'effleuré et non pas expérimenté adéquatement.

Afin de rencontrer adéquatement les objectifs prévus, ce projet devrait être replacé dans son contexte premier. Concrètement un tel projet doit être réalisé en collaboration étroite avec le département des techniques infirmières alors qu'on aborde le concept "santé".

Deuxième partie

Résultats de l'enquête

COMPARAISON DU MENU AVEC

LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

---

(28) LAIT (ou équivalents)

		%
Plus de 4 tasses	☐	5.0
4 tasses	☐	1.7
3 tasses	☐	23.3
2 tasses	☐	16.7
1 tasse	☐	23.3
Moins d'une tasse	☐	30.0

(29) FRUITS

Plus de 2 portions	☐	28.33
2 portions	☐	23.3
1 portion	☐	28.33
Moins d'une portion	☐	20.0

LEGUMES

(30) A) Pomme de terre

Plus d'une portion	☐	28.3
1 portion	☐	41.7
Aucune	☐	28.3

(31) B) Légumes autres que la pomme de terre

Plus de 2 portions	☐	13.3
2 portions	☐	26.7
1 portion	☐	28.3
aucun	☐	31.7

CEREALES ET PAIN

(32) A) CEREALES

		%
Une portion ou plus de céréales à grains entiers	☐	8.3
Une portion ou plus d'autres céréales	☐	13.3
Aucune	☐	76.7

B) PAIN

	(33) Blé entier	%	(34) Blanc	
Plus de 4 tranches	☐		☐	45.0
4 tranches	☐	3.3	☐	21.7
3 tranches	☐		☐	5.00
2 tranches	☐		☐	11.7
1 tranche	☐		☐	11.7
Aucun	☐	56.7	☐	5.00

(35) VIANDE, POISSON, VOLAILLE (ou équivalents)

		%
Plus d'une portion	☐	83.3
1 portion	☐	15.00
Aucune	☐	1.7

REPAS

Déjeuner	(36)	☐	93.3
Dîner	(37)	☐	95.0
Souper	(38)	☐	98.3

COLLATIONS

Avant-midi	(39)	☐	38.3
Après-midi	(40)	☐	53.3
Soir	(41)	☐	73.3

Consommation idéale (42) ☐ 0

Résultats de l'enquête

Le but du questionnaire était de comparer l'alimentation des cégépiens avec les recommandations du guide alimentaire canadien.

La question 42 nous permet de constater qu'aucun étudiant ne satisfaisait en tous points aux normes du GAC. (Guide alimentaire canadien)

1. Les produits laitiers

Le GAC recommande des quantités de lait différentes pour l'adolescent (4 tasses) et l'adulte (2 tasses). Ayant omis d'indiquer l'âge des répondants, nous ne pouvions faire l'analyse des données quant à la consommation idéale de lait par les répondants.

Nous pouvons cependant indiquer d'une façon certaine qu'au moins 53.3% des étudiants ne consomment pas une quantité suffisante de lait dont 30% qui consomment moins d'une tasse de lait par jour.

Notons que le fromage, le yogourt et les mets au lait sont inclus dans le calcul de la consommation de lait.

2. Fruits

Le guide alimentaire canadien recommande de consommer deux portions de fruits chaque jour. 48.3% des étudiants ne rencontrent pas cette norme.

3. Légumes

Le guide alimentaire recommande de consommer deux portions de légumes et une portion de pommes de terre.

40,0% des étudiants consomment deux légumes et plus et 31.7% n'en consomment aucun. La pomme de terre rencontre la faveur de 70% des

répondants. 28.3% en consomment plus d'une portion et 28.3% ne consomment pas de pommes de terre.

4. Pain et céréales

Les recommandations du GAC, à l'époque de l'enquête étaient assez vagues en ce qui concerne ce groupe d'aliments:

On suggérait de consommer 1 portion de céréales à grains entiers chaque jour et du pain, sans préciser la quantité.

Les céréales sont peu populaires, 76.7% des répondants n'en consomment pas et 8.3% consomment une céréale à grains entiers. 45% des étudiants consomment plus de quatre tranches de pain blanc par jour. Seulement 3.3% des étudiants consomment du pain de blé entier. Les céréales et le pain à grains entiers ne sont pas très populaires.

5. Viandes - poissons - volailles

83.3% des étudiants dépassent la recommandation de 4 onces de viande par jour.

En résumé, les résultats de l'enquête révèlent:

- Une faible consommation de lait
- Une faible consommation de fruits et légumes
- Une consommation élevée de pommes de terre
- Une très faible consommation de pain et céréales à grains entiers
- Une consommation excessive de viande

En ce qui concerne la répartition des repas au cours de la journée, 6.7% des étudiants ne déjeunent pas, 5% ne dînent pas et 1.7% ne soupent pas.

La collation en soirée est très populaire puisque 73.3% des étudiants disent s'y adonner. La collation de l'avant-midi retient la faveur de 38.3% des étudiants et celle de l'après-midi 53.3%.

Nous n'avons pas étudié la qualité nutritive des collations. Il serait intéressant de savoir si elles se composaient d'aliments à calories vides ou d'aliments qui complétaient l'apport nutritif pour la journée.

En résumé, l'enquête alimentaire démontre que la qualité nutritionnelle de l'alimentation des cégépiens est loin d'être satisfaisante. Cela laisse songeur, puisqu'il s'agit d'une population assez autonome face à ses habitudes alimentaires. Est-ce un manque d'information? de motivation?

ANNEXE 1

PROJET PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION

CEGEP

OBJECTIFS

1. Que l'étudiant(e) établisse des relations humaines.

2. Que l'étudiant(e) expérimente son rôle d'éducateur (trice) de la santé en alimentation.

3. Que l'étudiant(e) prenne conscience de l'importance d'une saine alimentation.

4. Que l'étudiant(e) prenne conscience des ressources en promotion d'une saine alimentation dans son milieu.

METHODES

1. Enquête auprès des étudiants du CEGEP sur leurs habitudes alimentaires.

2. Analyse des données
   Priorité d'action
   Sélection et planification des actions à réaliser

3. Actions

4. Evaluation

ANNEXE 11

ALIMENTATION

(rappel de 24 heures)

REPAS	ALIMENTS CONSOMMES	QUANTITE
Déjeuner		
Collation a.m.		
Dîner		
Collation p.m.		
Souper		
Collation soir		

ANNEXE III

EVALUATION DU PROJET PROMOTION D'UNE SAINE ALIMENTATION

1. Crois-tu que tu aies un rôle d'éducatrice de santé à jouer au niveau du CEGEP? Pourquoi?

2. Comment vis-tu ce rôle à tous les jours?

3. Les moyens que tu as employés pour faire passer ton message ont-ils eu sur les étudiants l'impact auquel tu t'attendais? Explique?

4. Tu as investi du temps et des énergies pour le projet. Est-ce que ça vaut le coup,

   a) pour ton apprentissage personnel? Explique.

   b) pour les étudiants du CEGEP? Explique.

5. Quelles améliorations verrais-tu apporter à un tel projet dans l'avenir? (contenu, moment, durée...)